



Manual para  
**Manipuladores  
de Alimentos**

Módulo 7: Alimentación  
saludable y placentera

## Indice

Capítulo 1. Introducción	1
Capítulo 2. ¿Qué comer?	2



## Capítulo 1. Introducción

Somos la única especie del planeta que transforma los alimentos crudos en platos cocidos y que aplica normas específicas sobre lo que se come, cómo se prepara y se consume.

Es por eso que **alimentarse significa mucho más** que satisfacer el hambre o nutrir el cuerpo. La comida da placer y ayuda a iniciar y mantener relaciones personales, familiares y de negocios, a expresar la individualidad y el sentido de pertenencia.

Pero tenemos que tener en cuenta algunas cosas a la hora de alimentarnos, para lograr un buen nivel de salud y bienestar y prevenir enfermedades.

### Por ejemplo:

**Consumir variedad de alimentos naturales de origen vegetal como:**

- frutas y verduras
- leguminosas como porotos y lentejas
- cereales como arroz, fideos y polenta

Y combinarlos con alimentos naturales de origen animal como carnes, huevos y leche y utilizando poca cantidad de sal, azúcar y grasa.



Ten en cuenta elegir alimentos variados a la hora de realizar tus preparaciones y recuerda que un plato colorido es ideal para una buena alimentación.

Está en nuestras manos, **como Manipuladores de alimentos**, contribuir a un buen nivel de salud y bienestar de nuestros consumidores y de nosotros mismos.

**RECUERDA:**

Garantiza siempre la inocuidad de los alimentos.



## Capítulo 2. ¿Qué comer?

El Uruguay ha experimentado muchos cambios en la forma de comer. El compartir la mesa con la familia ha dejado de ser una práctica cotidiana y la comida se está transformando en un acto individual.

Muchas veces cuando tenemos hambre “picoteamos” frente a la heladera, al pasar por el quiosco, en el cine, frente al televisor, caminando, o incluso conduciendo.

Y la mayoría de esas veces elegimos productos ultraprocesados.

### ¿Cuáles son los productos ultraprocesados?

Puedes reconocerlos fácilmente, ya que tienen componentes que no utilizamos habitualmente en las cocinas.

### ¿En qué se diferencian estos productos de los productos naturales?

Estos productos, que son consumidos en grandes cantidades, de modo impulsivo, en general, comparados con los alimentos naturales y las comidas caseras, contienen más azúcar, más sal y grasas.

## Evita la conducta de no poder parar de comer.

Para que te hagas una idea de los ingredientes y la cantidad excesiva de calorías, sodio, grasas y azúcares de algunos productos de consumo habitual, comparados con alimentos naturales, procesados y preparaciones caseras, veamos algunos ejemplos:

Naranja



Agua carbonatada, azúcar, jugo de limón, cloruro de sodio, sabor natural de naranja, benzoato de sodio (INS 211), sorbato de potasio (INS 202), regulador de la acidez, colorante.

Papa



Papas deshidratadas, aceite vegetal, harina de arroz, almidón de trigo, crema agria y sabor de cebolla (glutamato monosódico, guanilato disódico, dextrosa, azúcar, suero dulce en polvo, lactosa, ácido cítrico, ácido láctico, ácido málico, saborizante, proteína de leche), maltodextrina, emulsionante, sal.

Maíz



Sémola de maíz (75%), aceite vegetal, aroma de queso (lactosa, potenciador del sabor, glutamato monosódico, guanilato e inosinato disódicos), sustancias aromatizantes, cloruro de potasio, proteínas de leche, colorante, sal.

Durazno



Agua, jugo concentrado de durazno, jarabe de maíz de alta fructosa, azúcar, vitaminas, ácido cítrico, ácido ascórbico, eritrobato de sodio y aromatizante.

Ten en cuenta que los alimentos no dejan de ser saludables por el hecho de ser “procesados”. Muchos tipos de procesamientos son indispensables, beneficiosos o inocuos.

*Lo que hace poco saludable a un alimento es contener más azúcar, sal y grasas perjudiciales y no mantener la estructura del alimento natural.*

Por eso, estos alimentos son pobres en fibras y en muchas de las sustancias bio activas y antioxidantes.

### Para elegir los alimentos:

Lee los rótulos de los alimentos para conocer sus ingredientes.

### Para facilitar su preparación:

Busca recetas sencillas.  
Utiliza el congelado como método de conservación del plato final o de las etapas intermedias de modo que te facilite una elaboración posterior.

*Piensa y planifica el menú para la semana.*

